



Hoja informativa

Mantener a los niños seguros después de un huracán

Este es un momento difícil para quienes han tenido que desalojar sus hogares, así como para las personas que han podido regresar y ver los daños a sus hogares.

A pesar de que un huracán ya pasó, todavía quedan muchos peligros por los extensos daños que dejó a su paso. Las inundaciones son el desastre natural más común en EE.UU., y ocasionan miles de millones de dólares en daños cada año a las familias y los negocios.

Es importante que los padres y tutores sigan las recomendaciones a continuación con el fin de proteger a sus hijos y hacerles sentirse cómodos durante la espera y la limpieza relacionada.

Atender los impactos emocionales de un desastre

La cantidad de daños ocasionados por un desastre puede ser abrumadora, la destrucción de hogares y la separación de familiares y amigos pueden crear gran estrés y ansiedad para los niños. Es importante no pasar por alto cómo esta tormenta afecta a los niños que viven en estas áreas y que han perdido sus mascotas, juguetes favoritos u otros valiosos tesoros. Puede que no entiendan todo lo que está ocurriendo.

Para ayudar a los niños a recuperarse o a enfrentar la situación, aquí presentamos algunos consejos útiles para que se sientan seguros de nuevo:

- **Limitar el tiempo de TV:** La intensa cobertura en los medios de comunicación de los desastres puede asustar a los niños pequeños y también perturbar a los adolescentes.
- **Mantener una rutina:** Ayude a sus hijos a sentirse como que todavía tienen un sentido de estructura, lo que puede hacer que se sientan más a gusto o darles un sentido de familiaridad. Cuando las escuelas y centros de cuidado vuelvan a abrir, ayúdeles a regresar a sus actividades normales, incluyendo volver a clase, a los deportes y grupos de juego.
- **Hacer tiempo para ellos:** Ayude a los niños a entender que están a salvo y protegidos hablando, jugando y haciendo otras actividades de familia con ellos. Para ayudar a los niños más pequeños a sentirse seguros y tranquilos, léales su cuento favorito o jueguen un juego o hagan una actividad relajante en familia.

No hay que olvidar que está bien hacerles preguntas sobre la situación. Pase algún tiempo hablando con ellos sobre lo que ocurrió, que sepan que está bien hacer preguntas y compartir sus preocupaciones y reacciones ante la situación. También es bueno dejar que los niños sepan, sin

abrumarlos con información, lo que está sucediendo en la familia, con su escuela y en la comunidad.

Los padres y tutores deben responder a las preguntas de manera breve y honesta, y preguntar a sus hijos por sus opiniones e ideas. Visite nctsn.org/trauma-types/natural-disasters para obtener más ideas sobre cómo asegurarles que están a salvo.

Aquí presentamos alguna información para ayudarle a prepararse para futuros desastres:

Seguridad en el agua de inundaciones

- **Vigile constantemente a sus hijos** para evitar que jueguen en las aguas de inundación o alrededor de ellas. No toma mucho tiempo ni mucha agua para que los niños se ahoguen. En muchos casos, los niños que se han ahogado habían estado fuera de la vista menos de cinco minutos y estaban bajo el cuidado de uno o ambos padres en el momento.
- **Sepa dónde está expuesto el suelo** y evite que los niños jueguen alrededor de las zanjas de alcantarillado, caminos o bocas de tormenta, ya que pueden caer adentro, quedarse atascados o provocar un peligro de ahogamiento.
- **Recuerde lo que puede haber en el agua.** Si los niños juegan en el agua estancada contaminada podrían enfermarse o ser mordidos por serpientes, roedores y otros animales salvajes.
- **Esté atento a los cables eléctricos o fuentes de energía** ya que las farolas y los cables de electricidad caídos podría tener electricidad. Los niños que entran en contacto con estas fuentes de energía, ya sea por estar en agua estancada o por contacto directo podrían recibir una sacudida mortal.
- Obtenga más información por internet en <https://www.ready.gov/es/inundaciones>.

La seguridad durante los cortes de electricidad

- **Cierre la puerta con llave.** Muchas personas llenan las bañeras y los cubos con agua para usar el agua para beber o lavar. Manténgalo todo en un solo cuarto de baño y ciérrelo bien para que los niños pequeños no tengan acceso. Esto puede presentar un peligro de ahogamiento.
- **Tenga cuidado si usa velas.** Las baterías o pilas podrían agotarse y la gente podría empezar a usar velas. Asegúrese de vigilar a los niños pequeños a su alrededor y no olvide apagarlas.
- **Apague los vehículos.** Con el fin de recargar teléfonos celulares y otros aparatos electrónicos, algunas personas podrían poner en marcha sus automóviles para usar sus cargadores. Asegúrese de que los niños pequeños no puedan entrar al automóvil ni ponerlo en marcha.
- **Dejar a la intemperie.** Si tiene un generador de motor de gasolina/gas propano no lo coloque nunca en marcha en el sótano o un garaje cerrado.

- Obtenga más información por internet en http://www.redcross.org/images/MEDIA_CustomProductCatalog/m4440115_PowerOutage_SPN.pdf (en inglés: www.redcross.org/prepare/disaster/power-outage/).

Diversión para los niños

- **Juegos de mesa:** Escoja juegos que duren mucho tiempo. Candy Land, Chutes and Ladders y Monopolio son buenos juegos para jugar a cualquier edad. También los juegos de cartas como Go Fish, War o Concentration pueden presentar horas de diversión.
- **Sillas musicales:** Si tiene electricidad y tres o más niños, puede jugar un juego de sillas musicales. Puede usar como sillas Bean bags, mantas dobladas o almohadas si no tiene mucho espacio.
- **Simón dice:** El juego de Simón dice ayuda a los niños a trabajar en sus habilidades de escuchar y puede ayudar a aliviar algo de la energía que tienen en su interior.
- **Ejercicio:** Incluya actividades que los niños puedan hacer en la clase de gimnasia, como saltar la cuerda, lagartijas, saltos y ejercicios de estiramiento. Esto es estupendo para expulsar la energía para los niños que no pueden salir.
- **Construir un fuerte:** Amontone esas almohadas y mantas, y deje que ellos construyan su fuerte imaginario libremente. Esto podría aliviar su estrés, y el suyo.
- **Dibujar o pintar:** Todos los niños, jóvenes o mayores, disfrutan siendo creativos.

Enlaces útiles

- <https://www.ready.gov/es/ninos/padres/lidear> (en inglés: www.ready.gov/coping-with-disaster)
- Save the Children: visite www.savethechildren.org (en inglés) y busque “Tips to Help Kids Cope with Disasters” (Consejos para ayudar a los niños enfrentar los desastres)
- American Academy of Pediatrics: visite www.healthychildren.org y busque
 - “Cómo ayudar a su hijo a enfrentar situaciones difíciles”
 - “Cómo hablar a los niños sobre los desastres”
 - “Cómo reaccionan los niños de diferentes edades ante las tragedias”
 - “Cómo evitar el envenenamiento por monóxido de carbono” y
 - “Respuesta y recuperación ante inundaciones repentinas”.
- National Child Traumatic Stress Network: www.nctsnet.org